

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas del yoga

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2038_3
Estado	BOE
Publicación	RD 915/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Ejecutar las técnicas de posturas corporales (asanas) de manera segura para la propia integridad física, aplicando alguna de las enseñanzas del yoga que tome como referencia los yoga sutras de Patañjali para obtener la armonía entre los aspectos físicos, energéticos y mentales.

IC1.1 Las técnicas de asana se ejecutan siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, coordinando la acción con la respiración, atendiendo a sus efectos energéticos y mentales, manteniendo el sistema nervioso libre de tensión y difundiendo la consciencia por todo el cuerpo para obtener armonía entre los diversos aspectos de cada postura.

IC1.2 Las técnicas de las asanas de pie (utthita trikonasana, virabhadrasana, parsvottanasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, favoreciendo la firmeza y estabilidad.

IC1.3 Las técnicas de las asanas de flexión (janu sirsasana, paschimottanasana, upavistha konasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención a los detalles técnicos de cada postura favoreciendo los espacios articulares y la estabilidad corporal.

IC1.4 Las técnicas de las asanas de extensión (salabhasana, urdhva mukha svanasana, urdhva dhanurasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, favoreciendo los espacios intervertebrales y la estabilidad corporal.

- IC1.5** Las técnicas de las asanas en torsión (bharadvajasana, marichyasana, ardha matsyendrasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la flexibilidad en la musculatura del tronco, los espacios articulares y la libertad de la columna vertebral.
- IC1.6** Las técnicas de las asanas sentadas y supinas (vajrasana, svastikasana, siddhasana, padmasana, supta padangusthasana, supta virasana, supta baddha konasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la estabilidad de la pelvis.
- IC1.7** Las técnicas de asanas de equilibrio (adho mukha vrksasana, pincha mayurasana, ashthavakrasana, bakasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, buscando la estabilidad muscular y la serenidad del sistema nervioso.
- IC1.8** Las técnicas de asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, halasana, entre otras) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención a los detalles técnicos de cada postura, manteniendo al mismo tiempo el equilibrio físico y la serenidad mental.
- EC2** Ejecutar las técnicas de respiración (pranayama) de manera segura para la propia integridad física, aplicando alguna de las enseñanzas concretas del yoga que tome como referencia los yoga sutras de Patañjali para obtener la armonía entre los aspectos físicos, energéticos y mentales.
- IC2.1** Las técnicas de pranayama y la respiración completa yóguica se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, coordinando el movimiento respiratorio, la acción física, la actitud mental, y manteniendo el sistema nervioso libre de tensión para preparar la mente a la concentración y a la observación de la consciencia.
- IC2.2** Las técnicas de pranayama equilibrantes, energizantes, relajantes y alternos se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga obteniendo los efectos de la armonía física, energética y mental a partir de la consciencia de la respiración natural, dentro de los límites de seguridad de cada ejercicio, sin sobrepasar las propias capacidades.
- IC2.3** Las técnicas de ujjayi y viloma pranayama se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga prestando atención al ritmo, la suavidad y el volumen adecuado de la respiración, así como a la ausencia de tensión en los órganos de percepción y en el cerebro.
- IC2.4** Las técnicas de pranayama digital o alterno (anuloma, pratiloma, nadi shodhana, entre otras) se ejecutan siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, prestando atención al paso del aire por las fosas nasales y buscando el equilibrio energético y la serenidad en la consciencia.

IC2.5 Las técnicas de mudras y bandas se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga complementando, o en su caso, incrementando los efectos de los diversos pranayamas, prestando atención a los propios límites de seguridad.

EC3 Ejecutar las técnicas de relajación (savasana), favoreciendo la pasividad de cuerpo, mente, órganos de los sentidos y respiración, para experimentar el abandono en el propio interior.

IC3.1 Las técnicas de relajación (savasana) se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, buscando el descanso del cuerpo, la consciencia de abandono y la entrega de todos los aspectos de la persona.

IC3.2 Las técnicas de relajación (savasana) de las sesiones de asana se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga, en posición tendida en el suelo, en actitud de abandono físico y mental, al inicio, durante o al final de la sesión de asanas, relajando conscientemente el tono muscular, el sistema nervioso y buscando el silencio de la mente.

IC3.3 Las técnicas de relajación (savasana) de las sesiones de pranayama se ejecutan, siguiendo alguna de las enseñanzas concretas del yoga al inicio, durante o al final de la sesión de pranayama, manteniendo la contemplación de la pasividad del cuerpo, la respiración natural y la calma en la mente.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de yoga

Instructores de yoga

Medios de producción

Sala de yoga. Material de apoyo: esterillas antideslizantes, bloques, mantas, cojines, cinturones de yoga, zafus, sillas, cuerdas y soportes útiles.

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del yoga y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas.
Manuales de asanas, pranayamas y sus variantes según las diferentes escuelas de enseñanza.

Documentación sobre los beneficios y efectos anatómicos y fisiológicos de la práctica de yoga. Prevención de riesgos laborales.